

# Cycle de la dépendance

## Élément déclencheur

Envie d'essayer, curiosité, étouffer ses émotions, oublier ses problèmes, influence extérieure, etc.

## Problèmes de vie

Relationnels, familiaux, émotionnels, financiers, etc.

## Émotions vécues

Anxiété, tristesse, stress, impuissance, peur de l'échec, etc.

## Recherche de solutions

Pour diminuer la souffrance.

## Inventaire des ressources

Famille, amis.es, intervenants.es, etc.

## Mise en action

Sur soi, son environnement, les possibilités de résolutions de problèmes.

## Sentiment de confiance

Compétence et estime de soi.

## Insatisfaction / culpabilité

Quand la dopamine retombe, l'anxiété, le stress, la tristesse refont surface. Retour au point de départ. Le problème n'est pas réglé et peut même avoir empiré.

## Apaisement / soulagement temporaire

Augmenté par la sécrétion de dopamine (molécule du bonheur). Changement dans son système de récompense interne.

## Solution de soulagement rapide

Drogues, alcool, jeux de hasard et d'argent, comportements à risques, écrans, etc.

